

Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №29 г.Тамбова

**Учебный проект**  
**«Правильное питание —  
залог здоровья»**

*Автор проекта Андреева Ю.В.*

Тамбов

## **Аннотация проекта**

Тема правильного питания близка и понятна многим. Все знают, что правильное питание ребёнка – важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья. Но вот что такое «Правильное питание» - об этом у разных людей бытует невероятное количество суждений, порой догматических и лженаучных. Пожалуй, ни одна сфера той области знаний, которая посвящена сохранению и укреплению здоровья, не содержит столько предрассудков, недоразумений и ложных теорий, как питание.

Актуальность данного проекта прослеживается в свете реализации в Тамбовской области, в том числе и в лицее №29, приоритетного национального проекта «Школьное питание», главной целью которого является правильное питание и сохранение здоровья ребенка.

Проект направлен на формирование у детей основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни. В процессе работы учащиеся осознают ценность здоровья и здорового образа жизни, формируются понятия разнообразного питания, гигиены питания, режима питания, рациона питания, культуры питания. В результате реализации проекта учащиеся овладевают теоретическими понятиями в области правильного питания, знаниями основополагающих принципов здорового образа жизни, практическими умениями ориентирования в ассортименте продуктов.

Знания, полученные в результате реализации данного проекта, являются хорошей мотивацией для обучения школьников естественным дисциплинам.

Сохранение и укрепление здоровья детей - это один из важнейших вопросов в современном обществе. Сотни и тысячи трудов посвящены вопросу здоровья человека, миллионы ежедневно задумываются над особенно значимыми вопросами, стараясь решить проблемы, мешающие вести здоровый образ жизни. В ходе проекта ученики должны выработать положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни: к занятиям

физической культурой, правильному и рациональному питанию, рациональному использованию времени работы за компьютером, негативному отношению к вредным привычкам, правильной организацией учебного и свободного времени.

Проект нацелен на учащихся 8-9 классов, может быть использован при изучении темы «Пищеварение», «Человек и его здоровье», во внеурочной деятельности.

В ходе проведения проекта учащиеся самостоятельно приобретают недостающие знания из разных источников, учатся проводить простые биологические исследования. Ребята изучат основы рационального питания, раскроют значение витаминов и оценят влияние пищевых добавок на здоровье человека, научатся использовать приобретенные знания в повседневной жизни для составления собственного рациона питания.

**Основополагающий вопрос:** Что дает правильное питание?

### **Проблемные вопросы**

- Какое питание мы считаем правильным?
- Что может сделать наша школа для формирования правильного питания?
- Что может сделать семья для формирования правильного питания?

### **Учебные вопросы**

- Что приводит к нарушениям состояния здоровья?
- Какая взаимосвязь между школой и правильным питанием?
- В чем заключается сотрудничество школы и семьи в формировании культуры питания?
- Какие ответы можно получить на вопросы о правильном питании, работая с учебными текстами, используя сравнения для установления общих и

специфических свойств, определять последовательность действий для решения предметной задачи "Что и как делается?", соотносить результат своей деятельности с образцом.

**Цель:** Формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Сформировать понятие о правильном питании.
- Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью.
- Повысить ответственность родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания.
- Развить представление подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять здоровье.
- Расширить знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
- Развить навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Проектировать свою жизнедеятельность согласно полученным результатам исследований.
- Развить представления о социокультурных аспектах питания.

## **План проведения проекта**

1. Формулирование темы проекта, постановка целей и задач.
2. Составление учителем стартовой презентации проекта, создание печатной продукции для родителей (буклет).
3. Знакомство учащихся с проектом.
4. Работа учащихся по сбору и обработке информации.
5. Обмен собранной информации по поставленной проблеме.
6. Оценивание работы учащимися и учителем.
7. Выступление с результатами проекта.
8. Подведение итогов.
9. Размещение результатов работ учащихся на сайте лица.

### **Механизмы реализации проекта:**

- Проведение тематических классных часов, диспутов, круглых столов, викторин:
  1. Питание и здоровье (презентация классного часа, приложение №1).
  2. Здоровье – это здорово.
  3. Продукты разные нужны, блюда разные важны.
  4. Режим питания.
  5. Энергия пищи.
  6. Где и как мы едим.
  7. Ты – покупатель.
  8. Ты готовишь себе и друзьям.
  9. Кухни разных народов.
  10. Кулинарная история.
- Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».
- Выступление на родительских собраниях «Оптимальное питание – основа здорового детства».
- Анкетирование учащихся и их родителей.

- Участие в акции: «Первый шаг к здоровью – правильное питание!»
- Конкурс стенгазет, плакатов, рисунков по теме: «Здоровое питание».
- Подготовки презентаций.
- Подведение итогов.

**Календарный план - график мероприятий,  
проводимых для достижения целей проекта**

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительское собрание «Оптимальное питание – основа здорового детства»	Сентябрь 2009 год
2.	Оформление стенда «Здоровым быть модно!» (тема «Правильное питание - залог долголетия!»)	Сентябрь 2009 год
3.	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	2009-2011 уч. год
4.	Классный час «Питание и здоровье»	Октябрь 2009 год
5.	Круглый стол «Где и как мы едим»	Ноябрь 2009 год
6.	Викторина «Кухни разных народов»	Декабрь 2009 год
7.	Конкурс листовок, плакатов «Здоровое питание »	Январь 2009 год
8.	Урок-диспут «Продукты разные нужны, блюда разные важны»	Февраль 2010 год
9.	Анкетирование учащихся «Что мы едим»	Март 2010 год
10.	Участие в акции «Первый шаг к здоровью – правильное питание!»	Апрель 2010 год
11.	Заседание школьного клуба «Здоровье	В течение года

	– это здорово!»	
12.	Проведение мониторинга организации и качества питания в школьной столовой.	Сентябрь 2010 год
13.	Проведение недели по пропаганде здорового питания.	Октябрь 2010 год
14.	Анкетирование, мониторинг, тестирование по вопросам организации питания, работы столовой, качества приготовления пищи, вкусовых пристрастий.	Ноябрь 2010 год
15.	Анкетирование родителей «Правильно ли питаются Ваши дети?»	Декабрь 2010 год
16.	Посещение дошкольных учреждений с целью пропаганды правильного питания как основы здорового образа жизни.	Январь 2011 год
17.	Исследования заболеваний школьников связанных с неправильным питанием.	Февраль 2011 год
18.	Круглый стол «Правильное питание-это и здоровье и красота».	Март 2011 год
19.	Конкурс презентаций по теме здорового питания.	Апрель 2011 год
20.	Подведение итогов реализации проекта	Май 2011 год

### **Критерии оценки эффективности проекта.**

Улучшение качества питания школьников за счет использования безопасного и качественного сырья, современных технологий производства, хранения, транспортировки пищевой продукции;

повышение уровня здоровья обучающихся за счет обеспечения детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии;

повышение культуры здорового питания среди детей, педагогов и родителей.

### **Планируемые результаты проекта:**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- привлечение большего количества детей к правильному питанию, и как следствие улучшение знаний учащихся.
- увеличение охвата горячим питанием школьников.
- улучшение состояние здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи; обеспечение благоприятных условий для организации учебно-воспитательного процесса.



## **Исследовательская работа**

Состояние здоровья детей и подростков в настоящее время является весьма актуальной проблемой и заслуживает самого серьезного внимания со стороны органов здравоохранения и образования, так как от физического, психического и репродуктивного потенциала подрастающего поколения зависит здоровье и качество жизни основной массы работоспособного населения страны через 10-15 лет.

В настоящее время 70% детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет страдают хронической патологией. Большинство из них имеют 2 и более заболеваний, а также 2-3 функциональных расстройства. Заболеваемость подростков отличается комплексностью, сочетаемостью патологических отклонений. Увеличилось число детей с дисгармоничным физическим развитием, избыточной массой тела или с ее дефицитом.

За период обучения в школе число больных детей увеличивается в два раза, особенно в 4 - 5 классах, когда совпадают периоды полового созревания и повышения учебной нагрузки. К 8 классу в четыре раза возрастает частота нарушений со стороны органов зрения, в три раза – пищеварительной, мочевыводящей системы, в два раза - нервно-психических расстройств и болезней сердечнососудистой системы.

Подростковый возраст – это период бурного роста, полового созревания, при этом ситуация усложняется тем, что системы и органы часто развиваются не в едином темпе. У подростков повышается аппетит – и это хорошо, его следует обязательно удовлетворять. Но употреблять в пищу следует, не что попало, а определенные продукты.

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, наиболее встречающимися заболеваниями пищеварительной системы у школьников являются гастрит, холецистит, панкреатит, которые связаны с неправильным питанием.

Одной из причин прогрессирующего ухудшения здоровья детей является неполноценное питание детей в образовательных учреждениях.

Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания?	В % от числа опрошенных
Да	47
Не вполне	45
нет	8

Немаловажной проблемой питания детей является и вопрос вкусовых предпочтений. Большинство детей приходят в школу с устойчивыми привычками к фаст - фуду (быстрое питание). Они хотят, есть в школе пиццу, гамбургеры, чизбургеры, пельмени, чипсы и др. То, что удобно готовить современной семье и то, что рекламируется в средствах массовой информации.

Сложившаяся ситуация требует неотложных мер, разработки профилактических и комплексных программ, направленных на улучшение школьного питания.

Решение данной проблемы требует проведение организационных мероприятий, которые позволят улучшить качество продукции, увеличить ассортимент блюд, организовать профессиональный контроль за питанием в школах, повысить культуру организации питания, организовать эффективное межведомственное взаимодействие по вопросам организации школьного питания и др. мероприятия.

Основной целью запланированных мероприятий является улучшение качества школьного питания.

Для достижения этой цели предусматривается решение следующих задач:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;

- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;

- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;

- пропаганда принципов полноценного здорового питания.

С 2008 года МОУ лицей №29 г. Тамбова реализует национальный проект «Школьное питание». Школьная столовая оборудована новой варочной техникой: духовыми и паровыми шкафами, посудомоечной машиной, и современной мебелью. (см. приложение № 2, 3, 4, 5). Новое оборудование позволяет готовить на пару, вся пища диетическая, в продуктах сохраняется большая часть полезных веществ, что позволило увеличить количество детей обеспеченных горячим питанием.

В ходе реализации проекта была разработана система мероприятий направленных на улучшения состояния здоровья учащихся.

С 3.04.2010 по 14.04.2010 в лицее проходила акция «Первый шаг к здоровью – правильное питание!».



Дети в центре города раздавали листовки, агитируя прохожих лозунгом, за правильной питание.



Раздача листовок «Правильное питание – залог долголетия!»

В рамках проекта были проведены тематические классные часы, посвященные рациональному питанию (презентация классного часа), круглые столы, диспуты, викторины, конкурсы стенгазет, плакатов, рисунков по теме «Здоровое питание». На школьном этапе конкурса плакатов «Правильное питание - залог здоровья» победителями стали ученики 8Д класса.

Проведено тестирование учащихся по теме «Правильно ли ты питаешься?» (см. приложение №6).

Во всех классах (с 1 по 11) прошли родительские собрания «Важность полноценного сбалансированного питания» с приглашением специалистов. Медицинский работник лицея, провел беседы о необходимости питания в школе, о здоровом питании.

На дне открытых дверей родители смогли убедиться в качестве приготовления пищи. Пообедав в школьной столовой, они оставили положительные отзывы. (см. приложения №7)

Работа по реализации проекта незакончена. В следующем учебном году будет проводиться исследование качества продуктов питания, пропаганда здорового образа жизни и анкетирование родителей, посещение центров

дошкольного образования, с целью пропаганды правильного питания как основы здорового образа жизни, сравнение количества учащихся в школьной столовой по четвертям, годам и сравнение медицинских показателей.

Завершающим этапом проекта будет конкурс презентаций по теме здорового питания и подведение итогов.

### **Вывод:**

Питание – один из факторов, оказывающих непосредственное влияние на формирование здоровья подростков. Недостаточное поступление питательных веществ в юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронических патологий.

Проблема правильной организации питания школьников имеет не только медицинское, но и большое социально-экономическое значение, так как является одним из важных факторов, формирующих здоровье и последующее развитие человека. Питание обеспечивает адекватность биохимической адаптации растущего организма к постоянно изменяющимся условиям жизни. Именно в детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются особенности метаболизма взрослого человека. Таким образом, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

### **Кадровое обеспечение:**

Проект направлен на учащихся и их родителей.

Участники проекта: учащиеся, учителя, медицинские работники, родители.

### **Библиографический список:**

1. Гарбузов В.И. Человек, жизнь, здоровье. СПб., 1997 г.
2. Касаткин В.Н. Педагогика здоровья, 1999г.
3. Левашова Е. Н. «Вкусно и быстро», 2001г.
4. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи», 2005г.
5. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. М.: «Кристина и Ко», 1994 г.
6. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск, 1994 г.
7. Сушанский Г.А, Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.
8. Тимофеев А.С. Формирование культуры здоровья обучающихся. М., 2009 г.
9. Труфанова Е.В. Система обучения здоровью в образовательных учреждениях. М., 2008 г.
10. <http://kuking.net/t19.htm>

## Приложение №6

### Тест

#### Правильно ли ты питаешься?

**1. Как часто в течение дня вы питаетесь?**

*А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.*

**2. Всегда ли вы завтракаете?**

*А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.*

**3. Из чего состоит ваш завтрак?**

*А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.*

**4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?**

*А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.*

**5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?**

*А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;*

**6. Как часто вы едите жареную пищу?**

*А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.*

**10. Как часто вы едите хлеб?**

*А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.*

**11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?**

*А) 1 – 2; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.*

**12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:**

*А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.*

#### **Подсчёт баллов:**

*“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.*

#### **Ключ к тесту:**

**0 – 13 баллов – есть опасность;**

**14 – 18 баллов – следует улучшить питание;**

**19 – 24 хороший режим и качество питания.**